

# Sportlerernährung während des Trainings

## Wer braucht eine spezielle Sporternährung?

### Ab welchem Ausmass an körperlicher Aktivität sind Anpassungen in der Ernährung nötig?

Das Festlegen einer genauen Grenze ist nicht einfach, weil viele Faktoren dabei eine Rolle spielen. So haben neben der Dauer und der Intensität einer Trainingseinheit und dem Belastungsumfang pro Woche auch Umweltfaktoren wie Aussentemperatur und Luftfeuchtigkeit einen Einfluss auf den Bedarf des Sportlers an Nährstoffen und Flüssigkeit. Bei besonders kalten und warmen Bedingungen erhöht sich der Energiebedarf.

Durch den erhöhten Bewegungsumfang verbrauchen körperlich aktive Personen deutlich mehr Energie als weniger aktive Menschen und verlieren oft beträchtliche Mengen an Flüssigkeit und Mineralstoffen in Form von Schweiß.

## Welche Mineralstoffe fehlen Sportlern häufig?

Ohne eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen ist das Aufrechterhalten von Gesundheit und sportlicher Leistung nicht möglich.

Folgende Mineralstoffe gehen bei sportlicher Aktivität durchs Schwitzen verloren:

### Eisen:

Besonders Ausdauersportler weisen einen stark erhöhten Eisenbedarf auf. Ein zu geringer Eisenstatus ist daher im Sport häufig anzutreffen, vor allem bei weiblichen Sportlerinnen und Vegetariern. Bei *nachgewiesenem* Eisenmangel ist eine zusätzliche Gabe von eisenhaltigen Supplementen sinnvoll und führt zu einer Leistungssteigerung.

### Zink:

Vor allem Sportler, deren Ernährung sehr wenig tierisches Eiweiss und einen hohen Anteil von Ballaststoffen enthält, weisen ein erhöhtes Risiko zu Zinkmangel auf.

### Magnesium:

Bei Sportlern verschiedener Sportarten konnte eine ungenügende Versorgung mit Magnesium nachgewiesen werden. In solchen Fällen ist die zusätzliche, über den Tag verteilte Gabe von Magnesium über gut verträgliche Supplemente sinnvoll.

### Natriumchlorid (Salz) und Kalium:

Vor allem bei längeren, intensiven Leistungen empfiehlt sich der Einsatz von Sportgetränken, die adäquate Mengen an natürlichem Kochsalz, Kalium und Kohlenhydraten enthalten.

## Habt ihr euch auch schon gefragt, was ihr vor, während oder nach intensiven Trainingseinheiten am besten zu euch nehmen solltet?

Praktische Tipps zum Timing von Flüssigkeits- und Energiezufuhr findet ihr in der folgenden Tabelle:

Timing	Bemerkung	Empfehlung
Vor der Belastung	<b>Flüssigkeit:</b> Der Körper sollte zu Beginn jedes Trainings mit ausreichend Flüssigkeit versorgt sein.	0.3 – 0.5 l Wasser oder Sportgetränk
	<b>Energie:</b> – 3-4 h vor grossen Leistungen leicht bekömmliche Mahlzeiten mit einem hohen Gehalt an Kohlenhydraten und einem moderaten Eiweissgehalt  – Kurz vor der Belastung in Form von kleineren, leicht bekömmlichen Snacks	– Kartoffelpüree, Reis, Teigwaren (ohne Ei)  – Bananenstücke, Weissbrot mit Honig – Sportgetränk
Während Belastung	<b>Flüssigkeit:</b> Die Menge sollte dem Flüssigkeitsverlust angepasst werden und je nach Situation und Trainingsdauer sowohl Salz als auch Kohlenhydrate enthalten, damit die Leistung erhalten bleibt	0.4 – 0.8 l/Stunde, idealerweise aufgeteilt in Portionen von ca. 2 dl alle 15 – 20 Minuten
	<b>Energie:</b> – Bis zu einer Stunde bringt der Einsatz von kohlenhydrathaltigen Getränken meistens keine Leistungssteigerung – Vor allem in Form von sehr schnell verfügbaren, gut verträglichen Kohlenhydraten	30 – 60g Kohlenhydrate pro Stunde in Form von Sportgetränken oder Energieriegel
Nach Belastung	<b>Flüssigkeit:</b> Der Verlust an Flüssigkeit und Salzen sollte möglichst rasch ersetzt werden	Gut verträgliches salz- und kohlenhydrathaltiges Sportgetränk
	<b>Energie:</b> – In Form von schnell verfügbaren, gut verträglichen Kohlenhydraten – Leicht bekömmliche Eiweissquellen liefern Aminosäuren für den Aufbau und die Reparatur von Muskeln	Leicht verdauliche, kohlenhydratreiche und eiweissreiche Mahlzeit oder Snack
	<b>Wichtige Aminosäuren:</b> Wichtig für den Wiederaufbau von Eiweiss	10g essentielle Aminosäuren in Form von Lebensmitteln (Eiweiss) oder Ergänzungsmitteln

Quelle: Burgerstein Handbuch Nährstoffe

Viel Erfolg und Spass beim Training wünscht das SUN-Fitness-Team!